

## О РАЗНОВИДНОСТЯХ МАССАЖА В СПОРТЕ

Тимофеева О. Г.

Научный руководитель канд. пед. наук доцент Полева Н. В.

*Институт физической культуры, спорта и туризма*

Восстановление в спорте – важнейшая часть в подготовке спортсмена. Как известно, спортивные результаты целиком и полностью зависят от физических нагрузок, которые способен выполнить во время тренировок спортсмен. Но чтобы организм спортсмена мог адаптироваться к всё возрастающим нагрузкам, необходимо включение в тренировочный процесс полноценных восстановительных мероприятий.

Одним из средств по восстановлению в спорте является массаж. Массаж это совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека [2]. Данная процедура может возбудить нервную систему спортсмена перед соревнованиями или понизить чувствительность при лечении спортивных травм. Оценивая воздействие массажа на кожу, нужно отметить положительное влияние на уменьшение отеков, застойных явлений, улучшение кожного дыхания, удаление из организма продуктов обмена веществ. Массажные движения активизируют кровообращение, что обеспечивает приток крови к работающим мышцам и увеличивает температуру тела, согретые ткани приобретают большую эластичность, так же способствует амплитудной работе в суставах, что предупреждает организм спортсмена от травм. Кроме этого массаж снимает усталость, так как активизирует восстановительные процессы в мышцах, облегчает процесс выведения метаболитов из клеток организма, что приводит к увеличению силы и выносливости [8].

Массаж в зависимости от решаемых задач подразделяют на несколько групп: Гигиенический массаж применяется как средство укрепления здоровья. Проводится ежедневно, сочетается с другими видами физической нагрузки [1]. Лечебный массаж — ускоренное восстановление функций организма. Проводится 2 – 3 раза в неделю или 2 – 3 раза в день [1]. Рефлекторный массаж — снятие напряжения в пораженных зонах. Проводится не ежедневно, а всего несколько раз в неделю [1]. Точечный массаж — применяется для расслабления мышц, проводится 2 – 3 раза в неделю [1].

Спортивный массаж — применяется в спорте с целью совершенствования физических качеств и подготовки спортсмена к выполнению физических упражнений, достижения спортивной формы и ее сохранения, восстановления и повышения работоспособности перед соревнованиями, борьбы с утомлением, профилактики и лечения травм [10].

Разновидности спортивного массажа:

Тренировочный массаж проводится с целью подготовки спортсменов к выполнению нагрузок для достижения наивысших спортивных результатов в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Продолжительность процедуры зависит от массы тела спортсмена. Методика тренировочного массажа зависит от задач, особенностей вида спорта, характера нагрузки [4].

Предварительный массаж обеспечивает регуляцию неблагоприятных предстартовых состояний спортсмена. Массаж перед стартом уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии. Методика предварительного массажа строится в зависимости от предстартового состояния. Рекомендуются: поглаживание и выжимание с разминаниями на верхних и нижних конечностях; тщательное растирание всех суставов и особенно поясницы, подлопаточной области, межреберных промежутков, разминание

с отягощением длинных мышц спины, двойное кольцевое - широких мышц спины, поглаживание и разминание верхних конечностей, встряхивания. Продолжительность - 10 -15 минут [9].

Согревающий массаж борется с охлаждением организма или отдельных частей тела. Процедура выполняется перед тренировкой, перед соревнованием, во время соревнований (между забегами, заплывами, схватками). Продолжительность массажа длится 10 минут. Приемы массажа следует проводить энергично, в быстром темпе, чередуя поглаживание с разминанием, чтобы уравновесить процессы возбуждения и торможения. Закончив, часть тела накрываются теплым одеялом, и начинают массировать другой участок. Применяются следующие растирания: прямолинейное кругообразное основанием ладони, прямолинейное и кругообразное подушечками всех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное гребнями согнутых пальцев, «щипцы» одной рукой и с отягощением. Желательно проводить массаж в теплом помещении, в лежачем положении [3].

Мобилизующий массаж — вид массажа, применяемый с целью максимальной мобилизации всех накопленных в результате тренировок ресурсов спортсмена (физических, психических, тактических). Его проводят перед стартами в тех случаях, когда спортсмен хорошо подготовлен к выступлению, уверен в себе [11].

Восстановительный массаж обычно рекомендуют применять после соревнований. В данном случае к восстановлению приступают в первые часы после состязаний и проводят соответствующие мероприятия в течение всех дней восстановительного или переходного цикла [6]. Восстановительный массаж снимает усталость и напряжение, обеспечивает достижение и поддержание спортивной формы [1], так как массажные воздействия нормализуют крово - и лимфоток, мышечный тонус, снимает утомление с «рабочих» и вспомогательных мышц, мышц-антагонистов, ускоряет выведения продуктов метаболизма после значительной тренировочной или соревновательной нагрузки [7].

Существует разновидность восстановительного массажа, который проводится в сауне (бане) 1-2 раза в неделю. Процедура обычно не продолжительная, но не рекомендуется выполнять сразу после соревнований, так как массажные воздействия могут неблагоприятно сказаться на состоянии спортсмена. Массаж рекомендуется на следующий день. Он должен быть щадящим, с неглубокими разминаниями, поглаживаниями, растирание с потряхиванием, а так же активными и пассивными движениями в суставах [5].

Таким образом, незаменимым средством восстановления сил и повышения работоспособности спортсменов является массаж. Механическое воздействие на ткани тела не только улучшает питание мышц и обмен веществ в них, но и активизирует общие реакции организма. Воздействуя на кожные рецепторы с помощью массажа, могут влиять на работу внутренних органов (кожно-висцеральный рефлекс). Однако длительное пользование каким-либо одним средством восстановления вызывает адаптацию организма к нему и первоначально хорошо выраженные процессы восстановления начинают ослабевать, поэтому средства реабилитации следует чередовать.

#### Список используемой литературы:

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж. — М.: Советский спорт, 2001. — 272 с.
2. Белоголовский Г. Г. Пособие по массажу. — М.: Йокнеам Иллит, 2008. — 754 с.
3. Бирюков А.А. Спортивный массаж. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 128 с.
4. Васичкин В. И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 1991. — 192 с.
5. Дубровский В. И. Дубровская А. В. Лечебный массаж. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 316 с.

6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. — М.: Медицина, 1999. — 304 с.
7. Куленков О. С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. — М.: Советский спорт, 2007. — 302 с.
8. Ключникова Н. Н. — тема 4// Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курса. — Ул.: — Ульяновский государственный технический университет, 2009. — 185 с.
9. Логинова Л. Н. Большая энциклопедия массажа. — М.: — Рипол Классик, 1999.— 505 с.
10. Саркизов-Серазини И. М. Спортивный массаж. — М.: Физкультура и спорт, 1963. — 248 с.
11. Фокин В. Н. Массаж и другие методы лечения. — М.: Фаир-Пресс, 2003. — 672 с.